10.021 Rybie filé zapekané s bešamelom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
tuk	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
vajcia	20	1,00	25	1,25	30	1,75	40	2,00
mlieko	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
muškátový orech	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
maslo	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	77		98		117		139	
hmotnosť mäsa v g	42		48		57		69	
hmotnosť šťavy v g	35		50		60		70	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a dáme piecť do tukom vymasteného pekáča. Pred dopečením polejeme bešamelovou omáčkou, posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a zapečieme 20 minút.
Omáčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom, dochutíme soľou a muškátovým orechom, zašľaháme vajcia a varíme 20 minút.
Príloha: varené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	478	115	10,02	6,1	1,8	4,7	0,2	45,6	0,4	0,041	0,0	0,1	1,4	1,0
B	637	153	11,88	9,0	3,1	5,9	0,2	61,6	0,5	0,051	0,0	0,1	1,5	1,2
C	822	197	14,43	11,9	4,3	7,8	0,3	79,6	0,7	0,066	0,1	0,1	2,3	1,5

D	1017	244	17,43	15,3	5,5	9,1	0,3	97,7	0,8	0,079	0,1	0,2	2,4	1,8